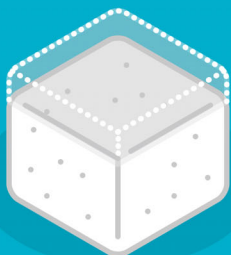


「無糖」「低糖」の飲料をガブ飲みしているあなた！

気づかないうちに、 糖質を摂り過ぎて いませんか…？

無糖 **ノンシュガー** でも
ペットボトル1本で最大**2.5g**

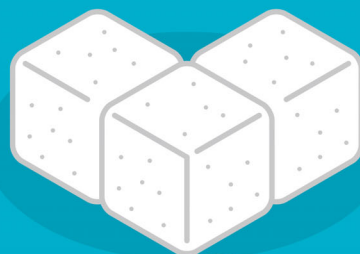
※1本500mlの場合



角砂糖**0.8個分**

低糖 **微糖** でも
缶コーヒー2本で最大**9g**

※1本180mlの場合



角砂糖**3個分**

の糖類が含まれている可能性があります！

※角砂糖1つを3gとした場合

知っておきたい！ ペットボトルや缶飲料の豆知識

「無糖」や「低糖」の飲料に、
糖類が入っていることも

飲料100mlあたり

糖類が0.5g以下 **無糖、糖類ゼロ、ノンシュガー**

糖類が2.5g以下 **低糖、微糖、糖類ひかえめ**

などと**表示可能**です！

「無糖」「低糖」の飲料でも、実は糖類を摂っている可能性もあります。糖類を抑えたいならお茶か水を選ぶのがおすすめです。

ラベルの「栄養成分表示」は
多くが“100mlあたり”

500mlのペットボトルに「100mlあたり」の栄養成分表示がある場合、表示の**5倍の成分**が含まれています。

自分で計算する
習慣をつけましょう！

栄養成分表示 (100mlあたり)	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.40g
脂質	0g
炭水化物	8.3g
ナトリウム	13mg
⋮	

